بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اِنَّ اللّٰهَ وَمَلٰٓئِكَتَهٗ يُصَلُّوْنَ عَلَى النَّبِيِّ ط يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا ۔

''اللہ اور اُس کے فرشتے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر درود بھیجتے ہیں۔
اے مومنو تم بھی ان پر درود سلام بھیجو''

## طبِ نبوی:

حضرت عبادہؓ سے مرفوعاً روایت ہے۔حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ میں عورتوں سے نکاح کرتا ہوں اور جو شخص میرے طریقے سے انکار کرے وہ ہم میں سے نہیں۔ صحیح بخاری

معقل بن یسارؓ سے مرفوعاً رویت ہے۔حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ایسی عورتوں سے نکاح کرو جو اپنے شوہروں سے محبت اور زیادہ بچے پیدا کرنے والی ہوں کیونکہ میں تمہاری کثرت کی وجہ سے دوسری اُمتوں پر فخر کروں گا۔ -- سنن ابی داؤد ونسائی وحاکم

حضرت عبداللہ ابن مسعودؓ سے مرفوعاً روایت ہے۔حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ اے جوانوں کے گروہ تم میں جو شخص نکاح کی طاقت رکھے اس کو نکاح کرنا چاہیے اس لئے کہ نکاح آنکھ کو ڈھانکنے والا اور شرم گاہ روکنے والا ہے۔اور جو نکاح کی طاقت نہ رکھے اس کو روزہ رکھنا چاہیے اس لئے کہ روزہ گویا خصّی کر دیتا ہے۔---------- صحیح بخاری ومسلم

فائدہ: حدیث شریف میں دو علاج بتائے گئے ہیں ایک تو نکاح کرنا دوسرے روزہ رکھنا اس لئے کہ

نکاح کرنے سے جسم انسانی فساد خون اور پھوڑے پھنسیوں کی بیماریوں سے محفوظ رہے گا لیکن ساتھ ہی کثرت جماع سے پرہیز لازم ہے کیونکہ اس سے جسم انسانی کمزور ہو جاتا ہے اور طرح طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ اور اگر غربت کی وجہ سے شادی کی استطاعت نہ رکھتا ہو تو روزہ رکھنا چاہیے۔ کیونکہ روزہ رکھنے سے رطوبت کی زیادتی نہیں ہوتی اور بلغمی امراض سے نجات رہتی ہے۔ لیکن اس کا خیال رہے کہ روزے سنت کے طریقے سے رکھا کرے کیونکہ بعض دفعہ روزے کی کثرت سے رطوبت اصلی خشک ہو جاتی ہے اسطرح آخر کار مزاج سوداوی بن جاتا ہے۔۔

## روزے رکھنے کا مسنون طریقہ

یہ ہے کہ ہفتے کے دو روزے رکھے ایک شنبہ کو دوسرا پنج شنبہ کو اس لئے کہ اس کا حکم مسلم ابوداؤد ترمذی میں متعدد احادیث میں آیا ہے اور ہر مہینے میں تین روزے رکھے ان کو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کئی طریقوں سے رکھا۔ اور کبھی دنوں کے حساب سے مہینے میں بار اتوار پیر کا روزہ رکھا اور دوسرے مہینے میں منگل بدھ جمعرات کا روزہ رکھا۔

چنانچہ جامع ترمذی میں حضرت عائشہ صدیقہؓ سے ایک حدیث نقل کی ہے کہ بعض مرتبہ ایام اور تاریخوں کی قید نہ فرماتے بلکہ جس تاریخ میں چاہتے یہ تینوں روزے رکھا کرتے تھے یہ حدیث مسلم ابوداؤد اور ترمذی میں درج ہے اور سال بھر میں مسنون طریقہ یہ ہے کہ رمضان کے مہینے کے پورے روزے رکھے اور عید الفطر کے چھ روزے اور محرم میں دو روزے اور اول عشرہ ذالحجہ کے نو روزے رکھا کرے۔

جو شخص اس مسنون طریقے سے روزے رکھے گا۔ اس کی رطوبت نہ تو زیادہ پیدا ہوگی اور نہ بالکل خشک

ہی ہوگی۔اور صاحب غایۃً الاحکام نے لکھا ہے کہ جو شخص ناداری کی وجہ سے نکاح نہ کر سکے (اور کسی وجہ سے روزے نہ رکھ سکے) تو شہوت کم کرنے کے لئے علاج کرنا درست ہے۔

## جب نئی دلہن کو گھر میں لائے

علاج: تو دلہن کا ہاتھ پکڑ کر یہ دعا پڑھے۔

(ترجمہ) اے اللہ میں اس کی بہتری کا سوال کرتا ہوں۔اور اس کی برائی اور اسکے عیوب کی برائی سے پناہ چاہتا ہوں۔

یہ روایت ابوداؤد اور دوسری کتب میں عمرو بن سیف سے نقل کی گئی ہے اس دعا کی یہ برکت ہے کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ اس عورت کی برائی دور کر دے گا اور اس کے گھر میں اس عورت کی نیکی پھلائے گا اور اگر کوئی شخص باندی غلام یا کوئی جانور خریدے تو اس کی پیشانی پکڑ کر بھی یہی دعا پڑھے اور شرعۃ الاسلام میں یہ روایت درج ہے کہ مسنون طریقہ یہ ہے کہ جب دلہن کو گھر میں لاوے تو اس کے دونوں پاؤں دھو کر پانی گھر کے کونوں میں چھڑک دے اس سے اللہ تعالیٰ شانہٗ گھر میں برکت عطا فرمائے گا۔

## صحبت کے وقت شیطان سے حفاظت

جب صحبت کا ارادہ ہو تو اول یہ دعا پڑھے۔

(ترجمہ) شروع کرتا ہوں اللہ تعالیٰ شانہٗ کے نام سے اے اللہ ہم کو شیطان سے دور رکھ اور جو نعمت تو نے ہم کو دی ہے اس سے شیطان کو دور رکھ۔ یہ روایت بہت سی کتب میں درج ہے۔

فائدہ: اس دعا کی برکت سے اولاد نیک بخت ہوتی ہے اور شیطان بھی دور رہتا ہے۔

حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس آیا اور اس

نے شکایت کی کہ میرے گھر میں اولاد پیدا نہیں ہوتی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ علاج تجویز فرمایا کہ تو انڈے کھایا کر۔

حضرت انس ابن مالکؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ تم حنا کا خضاب کیا کرو کیونکہ حنا قوت باہ پیدا کرتی ہے۔

اور حضرت ہزیل بن الحکم کہتے ہیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ بدن سے بالوں کا جلد دور کرنا قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔

یہ حدیثیں صاحب غایۃ الاحکام نے بیان فرمائی ہیں

## نظر بد سے حفاظت کا تعویذ

تعویذ یہ ہے: اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّۃِ وَ مِنْ کُلِّ عَیْنٍ لَاُمَّۃٍ

ترجمہ: پناہ چاہتا ہوں اللہ تعالیٰ شانہٗ کے کلمات تامّہ کے ذریعہ شیطان مردود اور ہر بری نظر سے۔

فائدہ: لڑکوں کو نظر بد لگنے کے لئے یہ تعویذ انتہائی مجرب ہے حدیث شریف میں ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ تعویذ حضرت حسنؓ اور حسینؓ کو عنایت فرمایا کرتے تھے اور ارشاد ہوتا ہے کہ حضرت ابراہیمؑ بھی حضرت اسماعیلؑ اور اسحاقؑ کو یہی تعویذ عناعت فرمایا کرتے تھے۔۔

## بچوں کے اخلاق پر دودھ کا اثر

علاج: تفسیر زاہدی میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے کہ اپنے بچے کو احمق اور فاحشہ عورتوں سے دودھ نہ پلواؤ کیونکہ دودھ کا اثر بچہ کہ جسم اور اخلاق پر اثر انداز ہوتا ہے۔۔

# کھانے کے وقت شیطان سے حفاظت

علاج: جو شخص یہ چاہے کہ کھانے کے وقت شیطان کے شر سے محفوظ رہ سکے اسکو چاہیے کہ بسم اللہ سے کھانا شروع کرے اور کھانا دائیں ہاتھ ہی سے پکڑے اور داہنے ہاتھ سے ہی کھائے اس لئے کہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے جس کھانے پر اللہ تعالیٰ شانہٗ کا نام نہیں لیا جاتا وہ کھانا شیطان کے لئے حلال ہو جاتا ہے یہ روایت حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے۔۔۔

# نمک کھانے کے فوائد

علاج: صاحب جامع کبیر نے حضرت علیؓ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا اے علیؓ کھانا نمک کے ساتھ شروع کرنا چاہیے۔اس لئے کہ ستر امراض اور بیماریوں سے نمک میں شفا رکھی گئی ہے اور ان میں سے چند یہ ہیں۔جنون۔جزام۔کوڑھ۔پیٹ کا درد۔دانت کا درد۔واللہ اعلم۔۔۔۔

# مریض کے ساتھ کھانا کھانا

علاج: اگر اتفاق سے کسی شخص کو کسی مریض کے ساتھ کھانا پڑے تو اس کی یہ دعا پڑھنی چاہیے۔

بِسْمِ اللّٰهِ ثِقَةً بِاللّٰهِ وَتَوَكُّلاً عَلَيْهِ

ترجمہ: اللہ کے نام سے اور اسی پر بھروسہ کر کے کھاتا ہوں اس کی برکت سے اُس مرض سے یہ شخص محفوظ رہے گا۔۔۔۔۔۔۔۔۔

# کھانے میں برکت حاصل کرنا

علاج: فقیہ ابواللیث نے حضرت حسنؓ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ کھانے کے بیچ میں سے نہ کھایا کرو کیونکہ بیچ میں برکت نازل ہوتی ہے اس حدیث کو حضرت سعید بن جبیرؓ نے حضرت ابن عباسؓ سے اور انہوں نے رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کیا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

# بدہضمی کا مجرب علاج

قادری میں لکھا ہے کہ تکیہ لگا کر کھانے سے بدہضمی ہو جاتی ہے

فائدہ: اور بستان میں لکھا ہے کہ کھانے سے قبل اور بعد ہاتھ دھونے سے برکت ہوتی ہے

اور رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پاک ارشاد ہے کہ میں تکیہ لگا کر کھانا نہیں کھاتا کیونکہ تکیہ لگا کر اور کھڑے ہو کر اور سواری میں بیٹھ کر کھانے سے بدہضمی ہو جاتی ہے اور اس کے خلاف عمل سے کھانا ہضم ہوتا ہے اور تکبر بھی دور ہو جاتا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

# فقر و فاقہ سے حفاظت

علاج: صاحب مطالب المومنین نے حضرت علیؓ سے روایت درج کی ہے کہ جب کسی شخص کو غسل کی حاجت ہو تو اس کو چاہیے کہ بغیر کلی کے کھانا نہ کھائے کیونکہ ایسا کرنے سے فقر و محتاجی کا اندیشہ ہے واللہ اعلم۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

# فرشتوں کی دعا لینا

بستان اور دوسری کتابوں میں حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص کھانے کے برتن کو چاٹ کر صاف کر دیتا ہے تو وہ برتن اس کے حق میں دعا کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ اس شخص کو آگ سے نجات عطا فرما جس طرح اس نے مجھے شیطان کے ہاتھ سے نجات عطا فرمائی ہے اور رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ کے مقرر فرشتے اس شخص کے لئے دعا کرتے ہیں جو کھانے کے بعد اپنی انگلیاں چاٹ لیتا ہے۔ اور اس عمل کے ذریعہ تکبر جیسے مرض کا بھی بہترین علاج ہے۔۔۔۔۔۔۔

## فراخی رزق کی تدبیر

عمدۃ الاحکام میں روایت ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پاک ارشاد ہے کہ جو شخص دستر خوان پر گری ہوئی چیز ہمیشہ کھا لیا کرے اس کو ہمیشہ فراخی رزق حاصل رہے گی اور حضرت جابرؓ نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کی ہے کہ کھانے کے وقت جب کوئی لقمہ گر جائے تو اس کو اٹھا کر پونچھ کر کھا لینا چاہیے اور اس کو شیطان کے لئے نہ چھوڑنا چاہیے۔

فائدہ: اس حدیث سے معلوم ہوا کہ یہ عمل تکبر کا بہترین علاج ہے اور بعض دوسری احادیث میں ہے کہ جو شخص دستر خوان سے گری ہوئی چیز اٹھا کر کھاتا ہے تو وہ جنت کی حوروں کے لئے مہر ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ شانہٗ اس کو اور اس کی اولاد کو۔ جزام۔ برص۔ اور جنون سے محفوظ رکھے گا۔۔۔۔۔

## برکت حاصل کرنے کا عمل

علاج: عمدۃ الاحکام میں روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اے لوگو جمع ہو کر کھانا کھایا کرو اس طرح اللہ تعالیٰ شانہٗ برکت عطا فرمائے گا اور حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ فرمایا

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے سب سے بہتر اور پیارا کھانا وہ ہے جس میں زیادہ ہاتھ ڈالے جائیں اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ سب کے ساتھ کھانے میں شفا ہے اور ارشاد ہے کہ بہت برے وہ لوگ ہیں جو تنہا کھانا کھائیں اور اپنی لونڈی کو ماریں اور اپنی بخشش کو بند کر دیں اور نکاح کریں ہاتھ سے یعنی جلق ماریں۔

اور بستان میں ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ کھانا ٹھنڈا کر کے کھانا چاہیے کیونکہ گرم کھانے میں برکت نہیں ہوتی۔

فائدہ: بعض کتابوں میں یہ بھی لکھا ہے کہ گرم کھانے سے معدہ ضیف و کمزور ہو جاتا ہے۔

## کھانا ہضم ہونے کا علاج

ابوداؤد میں اُم معبد سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ سرکہ بہترین سالن ہے اے خدا سرکہ میں برکت عطا فرما۔

فائدہ: جامع کبیر میں لکھا ہے کہ سرکہ میں یہ حکمت ہے کہ یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے ابن حبان نے عطا سے اور انہوں نے حضرت ابن عباسؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک تمام سالنوں میں سب سے پیارا سالن سرکہ ہے اور حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ سرکہ بہترین سالن ہے اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو سبز ترکاریاں بھی بہت مرغوب تھیں۔

کنز العباد میں ہے کہ اس میں یہ حکمت ہے کہ جس دسترخوان پر سبز ترکاری ہوتی ہے اس جگہ فرشتے آتے ہیں

# مکھی کے زہر سے شفا

علاج: نسائی نے ابوسعید خدریؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ کھانے میں اگر مکھی گر جائے تو اس کھانے میں مکھی کو غوطہ دے دو کیونکہ اس کے ایک پر میں زہر اور دوسرے میں شفا ہے اور مکھی کی عادت ہے کہ وہ پہلے زہر والا پر ہی ڈبوتی ہے اس حدیث کو ابوداؤد نے بھی حضرت ابوہریرہؓ سے نقل کیا ہے

فائدہ: اس حدیث سے معلوم ہوا کہ مکھی کیونکہ زہر والا پر ڈبوتی ہے اس لئے غوطہ دیکر دوسرا پر بھی ڈبو دیا جائے تا کہ اعتدال قائم ہو کر زہر بے اثر ہو جائے۔

# کھانے پینے میں زہر سے حفاظت

علاج: کنز العباد میں لکھا ہے کہ جب کوئی شخص کچھ کھاوے یا پیئے تو یہ دعا پڑھ لے اس دعا کی برکت سے کھانے کے مضر اثرات سے محفوظ رہے گا دعا یہ ہے

بسم اللّٰہ خیر الاسماء بسم اللّٰہ رب الارض و السماء

بسم اللّٰہ الذی لا یضر مع اسمہ شیی فی الارض

و لا فی السماء و ھو السمیع العلیم

ترجمہ: کھانا شروع کرتا ہوں میں ایسے اللہ کے نام سے جو سب ناموں سے اعلیٰ ہے اور ایسے نام کے ساتھ جو زمین و آسمان کا مالک ہے ایسے اللہ کے نام سے جس کی برکت سے آسمان و زمین کی کوئی چیز

نقصان نہیں پہنچا سکتی اور وہ ہی سننے والا جاننے والا ہے

## ہاضمے کا علاج:

ترمذی اور ابوداؤد میں حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ گوشت کو چھری سے یا چاقو سے کاٹ کر نہ کھایا کرو کیونکہ یہ عجمیوں کا طریقہ ہے بلکہ گوشت کو دانتوں سے کاٹ کر کھانا چاہیے اس لئے کہ بچاؤ خوب کرتا ہے (بدہضمی سے) اور دانتوں سے کھانے میں ہاضمہ جلد ہوتا ہے۔۔۔

## دانت کی تکلیف کا علاج

ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ عبداللہ ابن عمرؓ نے کہا ہے کہ خلال نہ کرنے سے دانت کمزور ہو جاتے ہیں اور بعض روایت میں یہ بھی ہے کہ خلال نہ کرنے سے فرشتے بیزار ہو جاتے ہیں اور ان کو تکلیف ہوتی ہے۔ علاج ایضاً: کتاب الطب میں قبصیہ بن ذویبؓ سے روایت ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پاک ارشاد ہے کہ آس کی خوشبو والی لکڑی سے خلال نہ کیا کرو کیونکہ میں یہ بات پسند نہیں کرتا کہ جزام لاحق ہو جائے بعض کتابوں میں ہے کہ حب الآس کی لکڑی کو آس کہا جاتا ہے واللہ اعلم۔ فائدہ: اور علماء نے لکھا ہے کہ مندرجہ ذیل لکڑیوں سے خلال کرنا مضر ہے اور یہ خطرہ ہے کہ کہیں کیڑا نہ لگ جائے مضر لکڑیاں یہ ہیں جیسے انار۔ بانس۔ قلم بنانے کا نیزہ اور میوہ والی لکڑی جیسے امرود، ناشپاتی۔ سیب، انجیر، منقٰی کشمش وغیرہ اور سونا چاندی تانبہ پیتل وغیرہ سے بھی خلال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ ان چیزوں سے منہ میں بدبو پیدا ہوتی ہے خلال کے لئے سب سے بہتر وہ لکڑی ہے جو تلخ ہوتی ہیں۔ واللہ اعلم۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

# کھانے پینے میں بے برکتی

علاج: حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ کھانے میں پھونک مارنے سے برکت جاتی رہتی ہے یہ روایت کنز العباد میں نقل کی گئی ہے

# کم کھانے کے فوائد

علاج: کتاب الطب میں ابونعیم نے لکھا ہے کہ فرمایا رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے، کہ پیٹ سے زیادہ بڑا برتن اللہ تعالیٰ شانہٗ نے کوئی پیدا نہیں کیا۔۔۔

انسان کو چاہیے کہ جب کھائے تو اس کے تین حصے اس طرح کرے کہ ایک حصہ کھائے اور ایک حصہ پیٹ کا پانی کے لئے رکھے اور ایک حصہ سانس کی آمدورفت کے لئے چھوڑ دے۔

فائدہ: اس حدیث سے معلوم ہوا کہ اگر کسی کی خوراک تین پاؤ کے برابر ہے تو اس کو ایک پاؤ کھانا چاہیے تا کہ تندرستی قائم رہے اور حقیقت یہی ہے کہ کم کھانے کے بے شمار فوائد ہیں جسمیں سے چند یہ ہیں عام تندرستی بہتر رہتی ہے۔ حافظہ اور عقل تیز ہوتی ہے ضرورت سے زیادہ نیند نہیں آتی۔ سانس آسانی سے آتا ہے۔ نماز میں کاہلی نہیں آتی۔

زیادہ کھانے سے بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً بدہضمی اور ہیضہ کی شکایت ہو جاتی ہے اسی لئے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ڈکار سے سخت نفرت تھی فرماتے تھے کہ اتنا زیادہ کیوں کھا جاتے ہو۔ دوسرا نقصان زیادہ کھانے کا یہ ہے کہ عبادت میں لذت نہیں رہتی اور اولاد کند ذہن پیدا ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ شانہٗ کی طرف سے حکمت کی بات سے ایسا آدمی محروم ہو رہتا ہے مطالعہ میں دل نہیں لگتا اور ایسے آدمی میں شفقت نہیں رہتی اور وہ سب کو اپنے ہی جیسا پیٹ بھرا سمجھتا ہے نیک لوگ مسجد کی طرف

جاتے ہیں اوراس کا رخ پاخانے کی طرف ہوتا ہے۔۔۔۔

## مٹی کھانے کے نقصان

علاج: ابونعیم نے کتاب الطب میں حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جو شخص مٹی کھاتا ہے تو گویا وہ خودکشی کرتا ہے اور جامع کبیر میں حضرت عائشہ صدیقہؓ کی روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اے عائشہؓ تم مٹی کبھی نہ کھانا کیونکہ اس میں تین ضرر ہیں ایک ہمیشہ کی بیماری۔ دوسرے پیٹ بالکل خراب ہو جاتا ہے تیسرے انسان کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے۔

## گوشت کھانے کے فوائد

علاج: کتاب الطب میں ابونعیم نے حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت کی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ گوشت تمام سالنوں کا سردار ہے دنیا اور آخرت میں اور کتاب الطب میں حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضرت علیؓ نے فرمایا کہ اے لوگو گوشت کو اختیار کرو اور گوشت خوب کھایا کرو۔ کیونکہ گوشت کھانے سے حلق اچھا رہتا ہے اور رنگ کو صاف کرتا ہے اور پیٹ گھٹاتا ہے یعنی گوشت کھانے والے کی توند نہیں نکلتی اور حضرت علیؓ نے فرمایا کہ جو شخص چالیس روز تک گوشت نہ کھائے اس کا حلق بڑا ہو جاتا ہے اور کتاب الطب ہی میں حضرت ابو ہریرہؓ کی روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ گوشت کھانے کے وقت دل کو فرحت ہوتی ہے۔

## بدن کی کمزوری کا علاج

ابونعیم نے لکھا ہے کہ ایک بار رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اللہ تعالیٰ شانہٗ کے حضور بدن کے ضعف کی شکایت کی جواب ملا کہ شیر میں گوشت پکا کر کھایا کرو۔۔

انجیر کے فوائد جامع کبیر میں ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ انجیر کھانے سے آدمی مرض قولنج سے محفوظ رہتا ہے۔۔

فائدہ: علماء نے لکھا ہے کہ انجیر کے بہت فوائد ہیں مثلاً لطیف اور زود ہضم ہے۔طبیعت میں نرمی پیدا کرتا ہے اور سودا کو پسینہ کے ذریعہ خارج کرتا ہے سُدے کھول کر نکالتا ہے اور بعض احادیث میں ہے کہ انجیر کھایا کرو کیونکہ یہ بواسیر کے لئے مفید ہے اور درد نقرس میں فائدہ دیتا ہے امام علی موسیٰ رضا فرماتے ہیں کہ انجیر کھانے سے منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے اور سر کے بال دراز کرتا ہے قولنج کے لئے مفید ہے۔

## زیتون اور اس کے تیل کے فوائد

علاج: ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اے علیؓ زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو اس لئے کہ جو شخص روغن زیتون کی مالش کرتا ہے اس کے پاس چالیس روز تک شیطان نہیں آتا۔

فائدہ: علماء لکھتے ہیں کہ زیتون میں اللہ تعالیٰ شانہٗ نے طرح طرح کے خواص اور فائدے رکھے ہیں اگر اس کا اچار سرکہ میں ڈال کر کھائے تو معدہ قوی ہو جاتا ہے اور خوب بھوک لگتی ہے اور اس کے کھانے سے آدمی تندرست رہتا ہے اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور اگر زیتون کا مغز آٹے اور چربی میں ملا کر برص کی جگہ لگائیں تو انشاءاللہ تعالیٰ برص جاتا رہے گا اور اگر کوئی عورت اس کا شیرہ اپنے بدن کے اندر رکھ لے تو سیلان کو بند کر دیتا ہے۔قولنج کے لئے بھی مفید ہے اگر کوئی شخص زیتون سے کلی کرے تو دانت

مضبوط ہو جاتے ہیں۔ بچھو کے کاٹے پر لگانے سے اسی وقت ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اس کا تیل بالوں کو سیاہ کرتا ہے اور سُدے کھول دیتا ہے۔ قبض دفع کرتا ہے اور زیتون ضماوے سے درد سر جاتا رہتا ہے۔

## دیر تک جوان رہنے کا علاج

ابونعیم نے حضرت انسؓ ابن مالکؓ سے روایت نقل کی ہے کہ فرمایا رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہ اے لوگو رات کو کھانا ضرور کھایا کرو کیونکہ رات کا کھانا ترک کرنے سے جلد بڑھاپا آتا ہے

## کھجور کے فوائد

علاج: ابونعیم نے حضرت ابوبکر صدیقؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کھجوروں میں سب سے بہتر برنی کھجور ہے کیونکہ یہ پیٹ سے بیماری کو نکالتی ہے اور اس میں کوئی بیماری نہیں ہے

فائدہ: برنی کھجور بہت سی اقسام میں ایک ہے وہ چھوٹی ہوتی ہے گٹھلی اس کی سبک ہوتی ہے یہ ایک طرف سے موٹی اور دوسری طرف سے کجدار ہوتی ہے

## جادو اور زہر کا علاج

ابن حبان اور ابونعیم نے ابن عباسؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک عجوہ کھجور بہت پیاری تھی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ عجوہ کھجور جنت سے ہے اور اس میں زہر سے شفا ہے اور فرمایا کہ جو شخص روزانہ صبح کو سات عجوہ کھجوریں کھائے گا وہ اُس روز زہر اور جادو سے محفوظ رہے گا اور بعض روایت میں ہے کہ عجوہ جنت سے ہے اور اس میں بیماریوں سے شفا

ہے۔

## تقویت دماغ کے لئے علاج

ابونعیم نے واثلہ بن الاسقع سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کی اے لوگوں کدو یعنی لوکی زیادہ کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی قوت بڑھاتا ہے اور حضرت عائشہ صدیقہؓ نے فرمایا ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اے عائشہؓ جب تم ہانڈی پکاؤ تو اس میں کدو ڈال دیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کے لئے تقویت کا باعث ہے

فائدہ: راز اس کا یہ ہے کہ اس کی ٹھنڈک گوشت کی حرارت کو دور کر دیتی ہے۔

## دل اور دماغ کے ضعف کا علاج

ابونعیم نے حضرت ابن عباسؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک سب سے پیارا کھانا ثرید تھا

فائدہ: روٹی۔شوربہ میں بھگو کر کھانے کو ثرید کہا جاتا ہے علماء نے لکھا ہے یہ کھانا قلب و دماغ کو تقویت دیتا ہے اور زود ہضم ہے اور اگر ایک سیر کھجوریں بھگو کر اوپر سے تھوڑا سا مکھن ملا دیا جائے تو اس کو ثرید کہتے ہیں حضرت ابن عباسؓ نے روایت کی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ثرید بہت مرغوب تھا

## تبخیر معدہ کا علاج

ابونعیم نے عبداللہ بن جعفرؓ سے روایت کی ہے کہ عبداللہ نے کہا ہے میں نے

رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو ککڑی یا کھیرا کھجور کے ساتھ کھاتے ہوئے دیکھا ہے۔

فائدہ: علماء نے لکھا ہے اس کھانے سے معدہ کا میل دور ہوتا ہے اور جلدی ہضم ہوتا ہے ککڑی کی ٹھنڈک اور کھجور کی گرمی مل کر معتدل ہو جاتی ہے اور کھجور قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور بدن میں خون پیدا کرتی ہے۔ گردے قوی ہوتے ہیں۔ بلغم اور سردی کے اثر سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں کھجور کا کھانا بہت مفید ہے اور اگر قدرے میٹھے کے ساتھ اس کو کھائے تو سنگ مثانہ کے لئے مفید ہے اور کھیرا کہ بول نہ آنے والے کے لئے بہت مفید ہے اس کے کھانے سے بول بہت آتا ہے اور طبیت ملیّن ہو جاتی ہے۔ صفراوی مزاج والوں کے لئے اس کا کھانا بہت مفید ہے اور ککڑی خون اور صفراوی حرارت کو مارتی ہے اور کٹھی ڈکار کے لئے بہت مفید ہے پیاس بجھاتی ہے اور بول ومثانہ کی پتھری کے لئے مجرب ہے خفقان وخارش بدن کے لئے مفید ہے

## دماغ کی خشکی اور خارش کا علاج

ابو حاتم نے حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم خربوزہ کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے اور ارشاد فرماتے تھے کہ کھجور کی گرمی۔ خربوزہ کی ٹھنڈک کو ذائل کر کے متعدل کر دیتی ہے۔

## قوت باہ میں اضافہ

ابو نعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھجور کو مسکہ کے ساتھ بہت عزیز رکھتے تھے

فائدہ: علماء نے لکھا ہے کہ اس کھانے سے قوت باہ زیادہ ہوتی ہے اور بدن بڑھتا ہے اور آواز صاف

ہوتی ہے مسکہ اور شہد ملا کر کھایا جائے تو ذات الجنب کے لئے مفید ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔

## خون صاف کرنے کا علاج

صاحب شرعۃ الاسلام نے ایک حدیث نقل کی ہے کہ ہر انار میں ایک قطرہ جنت کے پانی کا ضرور ہوتا ہے

فائدہ: انار کے بے شمار فائدے ہیں مثلاً خون صاف کرتا ہے اور بگڑے ہو خون کو صالح کرتا ہے قوت باہ زیادہ کرتا ہے معدے کی جلا کرتا ہے اور سُدے کھولتا ہے طبیعت نرم کرتا ہے دست بند کرتا ہے کھانے کے اس کا استعمال سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے جگر میں قوت پیدا کرتا ہے خفقان اور استسقاء لحمی کے لئے مفید ہے آواز صاف اور بدن کو موٹا کرتا ہے رنگ نکھارتا ہے۔لیکن زیادہ استعمال سے معدہ ضعف ہوتا ہے انار ترش معدے کی حرارت کم کرتا ہے اور خون کے جوش کو بڑھاتا ہے اور دماغ کی طرف بخارات کو چڑھنے سے روکتا ہے گرمی سے استغراغ ہو تو اس کا کھانا بہت مفید ہے۔

## شکمی رطوبت اور بے شمار امراض کا علاج

ابونعیم نے حضرت انس بن مالکؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کھیرے کو نمک کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔

فائدہ: حکماء نے لکھا ہے کہ کھیرے میں رطوبت ہوتی ہے اور نمک رطوبت کو مارتا ہے اسے علاوہ نمک کے اور بھی بے شمار فوائد ہیں نمک بلغم اور سودا کا مسہل ہے کھانا ہضم کرتا ہے رنگ نکھارتا ہے سرد غذا کو معتدل کرتا ہے کھانے بعد بدہضمی کو روکتا ہے جزام کے لئے بھی مفید ہے

## خون صاف کرنے کا علاج

معاویہ بن زیدؓ سے ابونعیم نے روایت بیان کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پھلوں میں انگور کو بہت پسند فرماتے ہیں۔

## کھنبی سے آنکھوں کے امراض کا علاج

کھنبی (ایک قسم کی سفید جو برسات میں اگتی ہے اور تل کر کھائی جاتی ہے)

جامع کبیر میں حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ کھنبی میں آنکھوں کے امراض کے لئے شفا ہے اور ابونعیم نے حضرت انس بن مالکؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب ہنس پڑی جنت تو اس سے کھنبی نکلی اور جب ہنسی زمین تو اس میں سے خزانہ نکلا۔

فائدہ:۔ بعض حکماء کی رائے ہے کہ سردی سے آنکھ دکھنے آئے تو اس کے پانی میں سرمہ بھگو دیا جائے اور چالیس روز بعد اس کو پیس کر استعمال کرنا چاہیے اور دیلمی کہتے ہیں کہ میں نے تجربہ اس طرح کیا کہ ایک لونڈی کی آنکھ دکھنے آئی تھی تمام اطباء اس کے علاج سے عاجز آ گئے تھے تب میں نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ارشاد کے مطابق کئی روز کھنبی کے پانی کو اس آنکھ میں لگایا حق تعالیٰ شانہٗ کے فضل سے اس کی آنکھ اچھی ہوگئی۔

## آنکھیں دکھنے اور درد کا علاج

ابن انسی نے اپنی کتاب اور حاکم نے مستدرک میں اور صاحب حصن حصین نے لکھا ہے کہ جس شخص کی

آنکھ دکھتی ہے اسکو یہ دعا پڑھنی چاہیے انشاءاللہ شفا ہوگی۔

ترجمہ: اے اللہ میری بینائی قائم رکھ اور مجھ کو فائدہ پہنچا اور اس کو میرا وارث بنا دے اور دشمن کے مقابل میرا بدلہ دکھا اور ظالم کے خلاف میری مدد فرما۔

## آنکھوں کا غبار دور اور بینائی تیز کرنیکا علاج

علماء نے لکھا ہے کہ جس شخص کی آنکھ میں غبار رہتا ہے اس کو چاہیے کہ ہر نماز کے بعد تین بار اس آیت شریفہ کو پڑھ کر آنکھوں پر دم کرلیا کرے آیت یہ ہے

فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْد

ترجمہ: کھول دی ہم نے تیرے اوپر سے اندھیری آج تیری نگاہ تیز ہے۔

## ناطاقتی اور قوت باہ میں تحریک

علاج: ترمذی وغیرہ میں اُم منذرؓ سے روایت ہے کہ ایک بار آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم میرے پاس حضرت علیؓ کے ساتھ تشریف لائے اس وقت کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان کھجوروں میں سے تناول فرمائیں تو حضرت علیؓ بھی کھانے لگے اس پر آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کے اے علی تم کمزور ہو اس لئے تم نہ کھاؤ۔ اُم منذرؓ کہتی ہیں کے اس کے بعد میں نے چقندر کھائے تو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت علیؓ سے فرمایا کہ اس میں سے کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے لئے مفید ہیں

فائدہ علماء نے لکھا ہے کہ حضرت علیؓ کی ان دنوں آنکھیں دکھ رہی تھیں اور دکھتی آنکھ پر کھجور کھانا مضر ہے

اس لئے آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت علیؓ کو منع فرمایا اور جب آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سامنے چقندر پیش کئے گئے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت علیؓ سے فرمایا کہ یہ کھاؤ۔ یہ تمہارے لئے مفید ہے اور تمہاری ناطاقتی کو یہ دور کردے گا۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ پرہیز کرنا سنت ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ چقندر کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے۔۔۔

# شہد کے خواص اور مرض سے شفاء

ابونعیم نے حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نزدیک شہد بہت پیارا اور عزیز تھا۔

فائدہ: حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو شہد اس لئے زیادہ محبوب تھا کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ نے فرمایا کہ اس میں شفا ہے۔۔۔

# پانی سے بخار کا علاج

صاحب سفر السعادۃ لکھتے ہیں کہ بخار دوزخ کی لپٹ ہے اس لئے اس کو پانی سے ٹھنڈا کرو۔
اور اور حدیث میں ہے کہ جب کسی کو بخار آوے تو اس پر تین روز تک صبح کے وقت پانی ڈالا جائے
۔امام احمد بن حنبلؒ نے اپنی مستدرک میں بیان کیا ہے کہ جب آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بخار آتا تھا تو پانی کی مشک منگوا کر اپنے جسم مبارک پر چھڑکوایا کرتے تھے اور امام ترمذی نے حدیث نقل کی ہے کہ بخار آگ کا ایک ٹکڑا ہے اس لئے اس کو ٹھنڈے پانی سے بجھانا چاہئیے ۔اور بہتر طریقہ یہ ہے کہ نہر کے پانی میں بہاؤ کے رخ پر پر سورج نکلنے سے پہلے بیٹھے۔اور یہ دعا پڑھے۔

بِسۡمِ اللّٰہِ اللّٰھُمَّ اَشۡفِ عَبۡدَکَ وَصَدِّقۡ رَسُوۡلَکَ

ترجمہ: شروع کرتا ہوں اللہ کے نام سے اے خدا اپنے بندے کو شفا عطا فرما اور اپنے رسول کو سچا کر ۔
اور تین دن تک تین غوطے اس پانی میں لگائے اگر اچھا ہو جائے تو بہتر ورنہ پانچ دن یا سات دن یا نو دن تک یہ عمل کرے نو دن پورے نہ ہوں گے کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ کے حکم سے انشاء اللہ تعالیٰ شفا حاصل ہو گی (یہاں تک حدیث کا مفہوم ختم ہوا)۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

# دست بند کرنے کا علاج اور شہد

بخاری و مسلم نے حدیث نقل کی ہے کہ ایک شخص رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پاس حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میرے بھائی کے پیٹ میں گڑبڑ کی وجہ سے سے دست آرہے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ جا کر اس کو شہد پلاؤ۔وہ شخص دوبارہ آیا اور عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس علاج سے دست زیادہ ہو گئے ہیں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جاؤ اور پھر شہد پلاؤ

۔غرض اسی طرح وہ شخص دو تین بار آیا گیا۔آخر کار آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ خدا سچا اور تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔اس شخص نے جا کر پھر شہد پلایا تو اس کا بھائی تندرست ہو گیا۔

## اخروٹ اور پنیر کے خواص

تنزیہ الشریعت میں حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ پنیر بھی بیماری ہے اور اخروٹ بھی۔لیکن جب یہ دونوں پیٹ میں اتر جاتے ہیں تو شفا ہو جاتی ہے۔

## سونٹھ کے خواص اور امراض کا علاج

ابونعیم نے ابوسعید سے روایت کی ہے کہ بادشاہ روم نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت اقدس میں سونٹھ کا مربہ ایک برتن میں تحفہ بھیجا۔آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے تھوڑا تھوڑا کھایا اس میں سے۔۔۔

## زیادہ عرصہ تک صحت قائم رکھنا

ابولیث نے اپنی بستان میں لکھا ہے کہ حضرت علیؓ نے فرمایا جو شخص اس بات کا خواہش مند ہو کہ اس کی صحت وتندرستی زیادہ عرصہ قائم رہے تو اس کو چاہیے کہ صبح اور رات کو کھانا کھایا کرے۔اور قرض سے سبکدوش رہے۔اور ننگے پاؤں نہ پھرا کرے اور عورت سے قربت کم کیا کرے۔

## زخموں کا خون بند کرنا

سفر السعادت میں لکھا ہے کہ جنگ احد میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم گھوڑے پر سے گر گئے تھے اور جو خود سرِ اقدس پر تھا اس کی کڑیاں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے رخسار مبارک میں پیوست ہو گئی

تھیں جن کو ایک صحابیؓ نے اپنے دانتوں سے پکڑ کر نکالا تھا جس سے ان کے بھی کئی دانت شہید ہو گئے تھے اس واقعہ کی وجہ سے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا خون بند نہ ہوتا تھا۔ حضرت فاطمہؓ دھوتی جاتی تھیں اور حضرت علیؓ پانی ڈال رہے تھے آخر کار حضرت فاطمہؓ نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے فرمان کے مطابق ایک بوریئے کا ٹکڑا جلا کر اس زخم میں بھر دیا جس سے اسی وقت خون بند ہو گیا۔۔

## عرق النساء کے درد کا علاج

صاحب سفر السعادۃ نے حضرت انسؓ ابن مالکؓ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ عرق النساء کا علاج بکری سے کرنا چاہئیے (اس کا طریقہ یہ ہے کہ عربی بکری کا پکایا جائے اور اس کے کئی حصے کئے جائیں پھر ایک حصہ ہر روز نہار منہ پیا جاوے۔

فائدہ: بکری کے سرین کا گوشت لے کر یخنی بنائی جائے اور تین روز نہار منہ اس کو پیا جائے انشاءاللہ تعالیٰ درد کو فائدہ ہوگا۔ عرق النساء ایک رگ کا نام ہے جو سرین سے کعب تک لمبی ہوتی ہے اس کا درد اس قدر شدید ہو جاتا ہے کہ آدمی تکلیف کے علاوہ سب کچھ بھول جاتا ہے اس لئے اس کو عرق النساء کہا جاتا ہے۔۔۔

## قبض کا علاج اور سنا کے خواص

سفر السعادۃ میں لکھا ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اسماء بنت عمیسؓ سے پوچھا کہ تم کو کو جب اسہال کی ضرورت ہوتی ہے تو کیا چیز استعمال کرتی ہو انہوں نے جواب دیا کہ شبرم استعمال کرتی ہوں آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا وہ تو بہت گرم ہے۔ اسماءؓ نے کہا کہ سناء بھی استعمال کرتی ہوں اس پر رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اگر موت کی کوئی دوا ہوتی تو وہ سناء ہی ہوتی۔

فائدہ: سرزمین حجاز میں ایک گھاس ہوتی ہے شبرم اُسی کا نام ہے

حدیث شریف میں ہے اے لوگو سناء اور سوٹ کو استعمال کرو کیونکہ دونوں دواؤں میں ہر بیماری کی شفا ہے سوائے موت کے۔ سوٹ کے متعلق آٹھ اقوال ہیں لیکن صحیح یہ ہے کہ شہد کو کہتے ہیں کیونکہ سناء اور شہد اسہال کے لئے دونوں بے نظیر ہے ۔۔۔ سناء سب سے عمدہ مکہ معظّمہ میں پیدا ہوتی ہے۔۔

## عام امراض کا کلونجی سے علاج

صحیح مسلم میں حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ کلونجی سوائے موت کے اور ہر مرض کی دوا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

## چھوٹے امراض سے بڑے امراض کا کفارہ

علاج: صاحب جامع کبیر نے ایک حدیث نقل کی ہے کہ فرمایا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کہ چار چیزوں کے لئے چار چیزوں کو برا نہیں سمجھنا چاہیئے۔

(۱) آنکھ کا دکھنا اندھے ہونے سے محفوظ رکھتا ہے

(۲) زکام کا ہونا برص کے روگ سے نجات دلاتا ہے

(۳) کھانسی کے ہونے سے فالج سے حفاظت رہتی ہے

(۴) پھوڑے پھنسی ہو جانے سے برص سے حفاظت ہو جاتی ہے

## دھوپ کا گرم پانی برص پیدا کرتا ہے

علاج: امام جلال الدین سیوطیؒ نے لکھا ہے کہ حضرت عمرؓ نے فرمایا ہے کہ دھوپ کے گرم پانی سے غسل

نہیں کرنا چاہئیے کیونکہ یہ برص پیدا کرتا ہے۔۔۔

## خارش کا علاج

بخاری و مسلم نے حضرت انسؓ ابن مالکؓ سے روایت کی ہے کہ انسؓ فرماتے ہیں کہ حضرت عبدالرحمٰن اور حضرت زبیر ابن العوامؓ کے جسم میں خارش پیدا ہوگئی جس کی وجہ سے یہ دونوں سخت پریشان تھے اس حالت میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان حضرات کو ریشمی کپڑا پہننے کی اجازت عطا فرمائی۔ اور مسلم کی بعض روایات میں ہے کہ کسی جنگ کے موقع پر آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں جویں پڑ جانے کی شکایت کی آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان کو مجبوری کی حالت میں ریشمی کرتہ پہننے کی اجازت عطا فرمائی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

## سر کے درد کا علاج اور مہندی کے خواص

ابن ماجہ میں ہے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے سر میں جب درد ہوتا تھا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سر پر مہندی کا لیپ کیا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ بیشک اللہ تعالیٰ شانہٗ کے حکم سے فائدہ کرے گی۔

ابوداؤد میں ہے کہ جس شخص نے بھی آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے دردسر کی شکایت کی تو اس کو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے پچھنے لگوانے کا حکم فرمایا۔ اور جس شخص نے پیٹ کے درد کی شکایت کی اس کو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے مہندی کا لیپ کرنے کے لئے فرمایا۔ اور جامع ترمذی میں اُم رافع سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے جب کبھی پھوڑا یا پھنسی ہو جاتی یا کانٹا لگ جاتا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس پر مہندی لگایا کرتے تھے۔۔

# دل کا درد اور اس کا علاج

حضرت سعدؓ سے ابوداؤد نے روایت کی ہے کہ ایک مرتبہ میں بیمار ہوا تو آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم عیادت کے لئے تشریف لائے اور اپنا دستِ مبارک میرے سینے پر رکھا جس کی ٹھنڈک اور فرحت میں نے اپنے دل میں محسوس کی۔ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کیا تمہارے دل میں درد ہے تم کو چاہئیے کہ حارث بن کلاہ کے پاس جاؤ۔ کیونکہ وہ لوگوں کا علاج کرتا ہے اور حارث کو چاہئیے کہ وہ مدینہ کی سات کھجوریں لے اور انکو گٹھلی سمیت کوٹ لے اور پھر تجھ کو کھلائے۔

فائدہ: علماء نے لکھا ہے کہ مدینہ شریف کی کھجوروں میں اللہ تعالیٰ شانہٗ نے یہ خاصیت رکھی ہے کہ وہ دل کے لئے مفید ہوتی ہیں اور سات کا عدد جو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا اس کی خاصیت کے بارے میں سوائے اللہ تعالیٰ شانہٗ اور اس کے رسول کے کسی کے علم میں نہیں ہے اس مقام پر تمام حکماء عاجز ہیں کیونکہ اس کا تعلق وحی سے ہے اور بعد احادیث میں ہے کہ جو شخص مدینہ کی سات کھجوریں صبح کھایا کرے تو اس کو زہر اور جادو کبھی اثر نہیں کرے گا۔۔

فائدہ: یہ مقام بھی ایسا ہی ہے کہ تمام حکماء وعقلاء یہ معلوم نہیں کر سکتے کہ جادو اور زہر کے اثر کے دور ہونے میں کھجور کا کیا تعلق ہے لیکن اس جگہ پختہ اعتقاد کی ضرورت ہے اللہ تعالیٰ شانہٗ اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر جیسا اعتقاد ہوگا اس کو ویسا ہی فائدہ حاصل ہوگا اسی لئے ہم اوپر ذکر کر آئے ہیں کہ جس شخص کو طب نبوی کا علاج منظور ہو اس کو چاہئیے کہ سب سے پہلے وہ اپنے ایمان واعتقاد کو پختہ کرے اور اعتقاد پختہ و درست کرنے کے معنیٰ یہ ہیں کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بتائے ہوئے علاج میں ذرہ برابر شک اور خوف نہ ہو، یہاں تک کہ اگر اس کو طبیب بھی منع کرے تب بھی یہ

جانے کہ دنیاوی طب ظنی ہے اور آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا علم یقینی ہے۔ اور ظن و یقین کیسے برابر ہو سکتے ہیں۔ اور جس شخص کو اس درجہ میں اعتقاد طب نبوی پر نہ ہو اس کو چاہیئے کہ پھر وہ اس علاج کو نہ کرے بلکہ دنیاوی طب و حکماء کا ہی علاج کرے اس میں ایمان ذائل ہونے کا اندیشہ نہیں۔

## علاج کرنا اور پرہیز کرنا سنت ہے

ایک یہ بات بھی معلوم ہونا ضروری ہے کہ جہاں علاج کرنا سنت ہے وہیں پرہیز کرنا بھی مسنون ہے کوئی یہ نہ سمجھے کہ پرہیز کرنا خلاف شرح ہے کیونکہ پرہیز کرنا قرآن پاک سے ثابت ہے جیسا کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ نے فرمایا کہ اگر تم بیمار ہو تو تیمّم کرلو۔ اور آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت صہیب رومیؓ سے فرمایا تھا کہ تم کھجور نہ کھاؤ کیونکہ تمہاری آنکھیں دکھ رہی ہیں اور اسی کتاب میں اوپر گزر چکا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت علیؓ کو کمزوری کی حالت میں کھجوریں کھانے سے منع فرمایا تھا جس کی تفصیل اوپر گزر چکی ہے ان سب دلائل سے معلوم ہوا کہ بیماری میں پرہیز کرنا بھی ضروری ہے۔

دیندار اور حاذق حکیم جو پرہیز تجویز کرے اس کے مطابق پرہیز کرنا چاہیئے لیکن اگر کوئی حکیم بلا ضرورت کسی کو حرام چیز کھلائے تو اس کا کہنا ہرگز نہیں ماننا چاہیئے کیونکہ وہ حکیم دیندار نہیں ہے۔ اور صحت و تندرستی کے لئے اپنے خدا پر ہی بھروسہ کرنا چاہیئے ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

## شبرہ اور پھوڑے کا علاج

شبرہ ہندی زبان میں پھوڑے کو کہا جاتا ہے اور اس کا علاج سفر السعادت میں یہ لکھا ہے کہ اُمہات المومنینؓ سے کسی خاتون نے کہا کہ ایک مرتبہ میری انگلی پر پھوڑا نکلا ہوا تھا کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ

وسلم میرے مکان میں تشریف لائے اور دریافت فرمایا کہ تمہارے پاس تھوڑی سی کالی زیریں ہے؟ میں نے عرض کیا ہاں فرمایا کہ پھوڑے پر اس کو لگا دو۔

## مریض کی عیادت اور باتوں سے دل بہلانا:

مریض کے سامنے اچھی باتیں کرنی چاہئیے تا کہ مریض کا دل خوش ہو، کیونکہ اس سے مریض کی تکلیف میں کمی ہو جاتی ہے سفر السادت میں ابوسعیدؓ سے روایت ہے کہ جب تم کسی مریض کی عیادت کے لئے جاؤ تو مریض کے سامنے عمر درازی کے متعلق بات کرو۔ حالانکہ ایسا کہنا تقدیر کو ٹال نہیں دیتا لیکن مریض کا دل خوش ہو جائے گا۔

## غصہ دور کرنے کا علاج

معلوم ہونا چاہئیے کہ غصہ بھی امراض کی نشانی میں سے ایک مرض ہے اس سے خود اپنے آپ کو بھی نقصان ہوتا ہے اور دوسرے کو بھی غصہ پیدا ہوتا ہے صفرا کے جوش سے بعض مرتبہ اس کی زیادتی سے روح اور حرارت غریزی باہر آ جاتی ہے اور اس کی وجہ بخار۔ دردسر۔ خفقان غشی اور ان کے علاوہ طرح طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ یہاں تک نوبت پہنچ جاتی ہے کہ کفریہ کلمات زبان سے نکالنے لگتا ہے ایسے شخص کی عزت اور وقار لوگوں کی نظروں میں کم ہو جاتا ہے اور ایسے شخص کے دشمن زیادہ اور دوست کم غصہ سے حسد کینہ اور بغض وعداوت جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں ایسے شخص کو اگر قدرت حاصل ہو تو دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہے اور اگر قدرت نہ ہو تو وہ خود اپنی ہی جان کو ہلاک کرتا ہے گالیاں دینے لگتا ہے اپنے ہی کپڑے پھاڑ ڈالتا ہے اور کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ خودکشی کی کوشش کرتا ہے اسی لئے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ اے لوگو غصہ وہ چنگاری ہے

جوآدمیوں کے دلوں میں سلگائی جاتی ہے اورغصہ کے آگ ہونے کی دلیل یہ ہے کہ غصہ کی حالت میں آنکھیں سرخ ہوجاتی ہیں۔گردن کی رگیں پھول جاتی ہیں رنگ متغیر ہوجاتا ہے اور پورا جسم جوش میں آجاتا ہے

فایدہ: اس حدیث سے معلوم ہوا کہ غصہ ایک آگ ہے جو دل میں پیدا ہوتی ہے لیکن پھر بدن پر ظاہر ہوتی ہے اس لئے انسان کو چاہیئے کہ حتی الامکان اس آگ سے اپنے آپ کو بچائے اور اگر غصہ آ ہی جائے تو حدیث شریف میں اس کے تین علاج ہیں ایک علاج تو یہ ہے کہ ٹھنڈا پانی پی لے اور ٹھنڈے پانی سے وضو کرے دوسرا علاج یہ ہے کہ غصہ کی حالت میں اگر کھڑا ہے تو بیٹھ جائے اور اگر بیٹھا ہے تو لیٹ جائے (بعض علما نے لکھا ہے کہ لیٹ جانے سے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی مراد یہ ہے کہ آدمی عاجزی کرنے لگے اور اپنے نفس کو سمجھائے کہ تو مٹی سے پیدا ہوا ہے پھر آگ سے کیوں کھیلتا ہے زمین کو دیکھ کہ اس پر پیشاب پاخانہ کرتے اور گندگی ڈالتے ہیں اور زمین ہر چیز کو برداشت کرتی ہے تجھے بھی چاہیئے کہ تو جس چیز سے بنا ہے (یعنی مٹی سے) اُسی کی حرص کر تجھے آگ سے کیا کام کیونکہ یہ آگ ہی تھی جس نے شیطان کو کافر اور راندہ درگاہ کیا واللہ اعل باسرارہ ورسولہ) اور تیسرا علاج حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ فرمایا ہے کہ غصہ کے وقت اللہ تعالیٰ شانہٗ کو یاد کرے اور

اَعُوذُ بِا للّٰہ مِنَ الشَیطَانِ اَلرَجِیمِ ۔پڑھے۔۔۔۔۔۔۔۔

## رنج وحزن کا علاج

سفر السعادت میں لکھا ہے کہ جب آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے گھر میں کسی کا یا حضرت عائشہ صدیقہؓ کا کوئی رشتہ دار فوت ہوجاتا تھا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم تنبیہ پکوایا کرتے تھے اور اس کو ثرید

کہ میں نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے سنا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے تھے کہ تنبیہ دل کی بیماری کے لئے راحت ہے اور بغض وغم کو کھود یتا ہے۔

بعض احادیث میں ہے کہ جب آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے کوئی شخص یہ کہتا کہ فلاں شخص بیماری کی وجہ سے کھانا نہیں کھاتا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اُس سے فرماتے کہ مریض کو تنبیہ پلاؤ۔ قسم ہے اس پاک ذات کی جس کے قبضہ قدرت میں میری جان ہے تنبیہ پیٹ کو ایسا دھود یتا ہے۔ جیسے کوئی شخص اپنے منہ کے میل کچیل کو دھوڈالتا ہے۔

فائدہ: معلوم ہونا چاہئیے کہ تنبیہ ایک رقیق چیز ہے جس کو پیا جاتا ہے اور اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ جَو کا بغیر چھنا ہوا آٹا لے کر اس کو دودھ میں پکاتے ہیں اور اس کے اندر شہد ملا دیا جاتا ہے اس کے بعد ٹھنڈا کر کے پیا جاتا ہے اور بعد اوقات ثرید میں ملا کر بھی کھایا جاتا ہے ثرید کا مشہور طریقہ یہ ہے کہ شوربہ میں روٹی ڈال کر پکائی جاتی ہے یہ غذا قوت دماغ وقلب کے لئے بہت مفید ہے معدے اور پیٹ کی آلائشوں کو پاک کر کے معدے کو جِلا کرتا ہے اور رنج وغم کے لئے بہت مفید ہے۔۔۔۔۔۔۔

## مُشک کے خواص اور فائدے

علاج: صاحب جامع صغیر نے سلمہ بن اکوع سے روایت کی کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اپنے سر اور ریش مبارک پر مُشک لگایا کرتے تھے۔۔۔۔

یہاں یہ بات سمجھ لی جائے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو خوشبو کی حاجت نہیں تھی کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی اپنی ذاتی خوشبو اس قدر تھی کہ دوسری خوشبو اس اس کا مقابلہ نہیں کرسکتی تھی حضرت انس ابن مالکؓ نے کہا ہے آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے پسینہ مبارک میں جو خوشبو تھی وہ میں نے

کسی مُشک اور عنبر میں نہیں دیکھی۔اور یہ کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جب کسی گلی یا راستے سے گزرتے تھے تو تمام راستے میں خوشبو پھیل جاتی تھی اور اس خوشبو سے لوگ سمجھ جاتے کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس راستے سے گزرے ہیں اور اُم سلمہؓ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا پسینہ مبارک لے کر عطر میں ملایا کرتی تھیں جس کی وجہ سے ان کا عطر تمام عطروں سے بہتر ہو جاتا تھا۔عقبہ بن واحد کے جسم کوئی مرض ہو گیا تھا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے اس کے جسم پر اپنا دست مبارک پھیرا تو اس کا تمام بدن معطر ہو گیا اس شخص کی چار بیویاں تھیں اور وہ ہر روز عطر لگایا کرتی تھیں لیکن عقبہ کے بدن کی خوشبو سب سے افضل رہتی تھی یہ تمام واقعہ طبرانی نے معجم صغیر میں لکھا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

## سرمہ لگانے کا صحیح طریقہ

ابوداؤد میں روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے رات کو سوتے وقت خوشبودار سرمہ لگانے کا حکم فرمایا ہے۔

فائدہ: بعض علماء نے لکھا ہے کہ خوشبودار سے یہاں پر مُشک ملا ہوا سرمہ مراد ہے اور ابن ماجہ میں روایت ہے کہ اثمد سرمہ سب سرموں سے بہتر ہے کیونکہ یہ نگاہ کو روشن کرتا ہے اور پلکوں کو گھنا کرتا ہے اور ترمذی کی شرح میں ہے کہ سرمہ اصفہانی کو اثمد کہتے ہیں بعد احادیث میں ہے کہ سرمہ جب لگایا جائے طاق عدد لگایا جائے۔

علماء نے سرمہ لگانے کے تین طریقے لکھے ہیں ایک یہ کہ دو دو سلائیاں داہنی آنکھ میں اور دو سلائیں بائیں آنکھ میں لگا دے دوسرے یہ کہ تین تین سلائیاں داہنی آنکھ میں اور دو بائیں آنکھ میں لگا دے، اور تیسرا طریقہ یہ ہے کہ تین تین تین سلائیاں دونوں آنکھوں میں لگا دے۔۔

## خوشبو کے فوائد اور خواص

علاج: سفر السعادۃ میں ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی خدمت میں جب کوئی شخص خوشبو پیش کرتا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس کو رد نہ فرماتے۔ اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ کوئی شخص اگر آپ کو خوشبو دے تو اس کو رَد نہ کرو۔

فائدہ: علماء نے لکھا ہے کہ خوشبو کے استعمال اور مکانوں کو صاف ستھرا رکھنے سے صحت عمدہ رہتی ہے اور فرحت حاصل ہوتی ہے تقویت قلب کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے۔ مسند بزاز میں روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ پاک ہے اور پاکی وصفائی رکھنے والے کو دوست رکھتا ہے بخشش والا ہے اور بخشش کرنے والے کو دوست رکھتا ہے اس لئے ہر شخص کو چاہیئے کہ اپنے رہنے کی جگہ اور مکانوں کو صاف ستھرا رکھیں۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

## رات کو اور کپڑے سے جھاڑو دینے کا نقصان

صلواۃ مسعودی میں لکھا ہے کہ رات کے وقت جھاڑو دینے سے محتاجی آتی ہے۔ بستان میں ابواللیث نے لکھا ہے کہ اگر کوئی شخص کپڑے سے جھاڑو دے گا تو وہ محتاج ہو جائے گا واللہ اعلم۔۔۔۔۔۔

## مختلف کھانوں کو جمع کرنے کے نقصان

علاج: سفر السعادۃ میں ہے کہ رسول اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دو مختلف قسم کی غذاؤں کو کبھی جمع نہ فرماتے تھے مثلاً مچھلی اور دودھ کو جمع نہ فرماتے تھے ترشی اور دودھ بھی جمع نہ فرماتے تھے دو گرم اور دو سرد غذاؤں کو بھی ایک ساتھ استعمال نہ فرماتے تھے ایسے ہی دو قابض اور دو دست آور غذاؤں کو بھی جمع نہ

فرماتے تھے جمع کرنے کا مطلب یہ ہے کہ معدے میں جمع نہ فرماتے تھے یعنی کبھی ایسا اتفاق نہیں ہوا کہ آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کبھی مچھلی کھائی ہو اور بغیر ہضم ہوئے اس کے اوپر دودھ نوش فرمایا ہو ۔دودھ اور انڈا اور دودھ اور گوشت بھی ایک ساتھ کبھی تناول نہ فرماتے تھے۔مقصد یہ ہوا کہ جب تک ایک چیز ہضم نہ ہو جائے اس پر دوسری مختلف غذا استعمال نہ فرماتے تھے اسی طرح قابض اور مُسہل ۔جلدی ہضم ہونے والی اور دیر ہضم ہونے والی اور گوشت پکا ہوا اور بھونا ہوا۔باسی اور تازہ گوشت ۔بھی ایک ساتھ جمع نہ فرماتے تھے کیونکہ دو مختلف چیزیں ہضم کرنے کے لئے معدے پر بہت بار پڑتا ہے۔

## مسواک کے خواص اور فائدے

علاج: معجمہ اوسط میں طبرانی نے حضرت ابن عباسؓ سے مرفوعاً روایت نقل کی ہے کہ (مسواک کے مندرجہ ذیل فائدے ہیں) مسواک سے منہ پاک اور صاف رہتا ہے اللہ تعالیٰ شانہٗ خوش ہوتا ہے چہرہ اور نگاہ روشن ہوتے ہیں اور جامع کبیر میں ہے کہ مسواک سے فصاحت بڑھتی ہے خدا خوش ہوتا ہے دانت صاف رہتے ہیں منہ میں خوشبو رہتی ہے۔مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں بلغم سے حلق صاف ہو جاتا ہے رطوبت کو دفع کرتی ہے نزاع کو آسان کرتی ہے اور موت کے وقت کلمہ شہادت نصیب ہوتا ہے۔کھانا جلد ہضم ہوتا ہے شیطان کا منہ کالا کرتی ہے روزی میں اضافہ ہوتا ہے دانتوں کے میل اور درد کو دور رکھتی ہے۔معدے کو قوی اور عقل کو تیز کرتی ہے دل کو پاک کرتی اور چہرے کو نورانی بناتی ہے ۔قلب و دماغ کو قوت دیتی ہے اور عام بیماریوں سے نجات دیتی ہے۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

## نیند کے فائدے اور نقصانات

علاج: معلوم ہونا چاہئیے کہ جسمانی علاجوں میں ایک موثر علاج نیند (سونا) بھی ہے چنانچہ حق تعالیٰ شانہٗ نے اپنے کلام پاک میں فرمایا ہے کہ اللہ تعالیٰ شانہٗ ایسا ہے کہ تمہارے لئے رات کو مقرر کیا تا کہ تم آرام کرو۔ اور تمام دن کی تکان جاتی رہے اور تندرستی قائم رہے اور حق تعالیٰ شانہٗ کی عبادت میں مشغول رہ سکو۔

فائدہ: جالینوس نے کہا ہے کہ جس کسی کو کھانا تحلیل کرنا اور پیٹ کا مادہ تحلیل کرنا ہو تو اس کو چاہئیے کہ وہ نیند حاصل کرے لیکن سونے میں بھی اعتدال رکھنا ضروری ہے کیونکہ زیادہ سونے سے آدمی کمزور اور سست ہو جاتا ہے اور قیامت کے دن ایسا آدمی مفلسوں کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔ چنانچہ حضرت سلیمان علیہ السلام کی والدہ نے حضرت سلیمان کو نصیحت کی کہ اے لڑکے تو زیادہ نہ سویا کر کیونکہ زیادہ سونا قیامت میں مفلس کر کے اٹھانے کا سبب ہوگا۔۔۔۔

فائدہ: علماء نے لکھا ہے کہ چار وقت سونا نہیں چاہئیے (۱) صبح کو (۲) چاشت کے وقت (۳) ظہر کے بعد (۴) مغرب کے بعد۔ شیخ الرئیس نے لکھا ہے کہ صبح کا سونا جسم کو کمزور اور حواص کو پراگندہ کرتا ہے مگر عین دوپہر کے وقت کھانے کے بعد سونا جس کو قیلولہ کہتے ہیں یہ مسنون ہے اور اس کے بہت سے فائدے ہیں مثلاً دماغ قوی ہوتا ہے عقل تیز ہوتی ہے۔۔۔۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حضرت عثمان بن مظعونؓ کو تمام رات جاگنے سے منع فرمایا اور فرمایا کہ تیرے نفس کا بھی تجھ پر حق ہے اور تمام رات سونا بھی اچھا نہیں ہے بلکہ صبح ہونے سے پہلے ہی اُٹھ بیٹھا کرو، کیونکہ ساری رات سونے سے شیطان کان میں پیشاب کر جاتا ہے۔۔۔

## آب زم زم کے خواص اور فائدے

علاج: امام جزری نے اپنی کتاب حصن حصین میں روایت نقل کی ہے کہ آب زم زم میں ہر چیز سے شفا ہے۔ اگر مرض میں شفا کی نیت سے پیا جائے تو شفا حاصل ہوگی اور اگر پناہ کی نیت سے پیئے تو اللہ تعالیٰ شانہٗ پناہ دے گا۔ اور اگر پیاس دور کرنے کی نیت سے پیئے تو پیاس دور ہوگی۔

حضرت ابن عباسؓ جب زم زم پیا کرتے تھے تو یہ دعا پڑھتے تھے

اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡ اَسۡئَلُکَ عِلۡماً نَافِعًا وَّ رِزۡقًا وَّاسِعًا وَّشِفَاءً کُلِّ دَاءٍ

ترجمہ: اے اللہ میں تجھ سے مفید علم اور زیادتی رزق اور تمام بیماریوں سے شفاء کا سوال کرتا ہوں۔

## پانی پینے کا صحیح طریقہ

علاج: جامع کبیر میں حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ جب تم پانی پیو تو ایک سانس میں نہ پیا کرو کیونکہ اس طرح پینے سے سینے میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔

ابو حاتم نے انس بن مالکؓ سے روایت کی ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم تین سانس میں پانی نوش فرمایا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ یہ طریقہ پیاس کو اچھی طرح بجھاتا ہے اور کھانے کو اچھی طرح ہضم کرتا ہے اور تندرستی قائم رہتی ہے۔ بعض احادیث میں کھڑے ہو کر پانی پینے کو بھی منع فرمایا گیا چنانچہ ترمذی وغیرہ میں حضرت انس بن مالکؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا ہے بعض اطبا نے لکھا ہے کہ کھڑے ہو کر پانی پینے سے پیٹ میں درد ہو جاتا ہے اور بعض علماء نے کہا کہ تین قسم کے پانی کھڑے ہو کر پینا جائز ہیں ایک آب زم زم دوم آب سبیل سوم آب وضو۔ لیکن بعض احادیث میں مَشَکٌ سے بھی کھڑے ہو کر پینا درست معلوم ہوتا

ہے۔بعض اطبا کہتے ہیں کہ کھڑے ہوکر یا لیٹ کر پانی پینے سے اعصاب اور معدہ کمزور ہوجاتے ہیں اور بعض احادیث میں ہے کہ ٹھنڈا اور میٹھا پانی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ چنانچہ ابوداؤد میں حضرت عائشہ صدیقہؓ سے روایت کی ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے لئے ٹھنڈا اور میٹھا پانی سقیا (ایک بستی کا نام ہے جو مدینہ منورہ سے دو دن کے راستے پر ہے) کے کنویں سے منگوایا جاتا تھا۔

سفر السعادۃ میں لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ رات کے وقت برتنوں اور مشکوں کے منہ ڈھانک دیا کرو کیونکہ سال بھر میں ایک ایسی رات آتی ہے جس دن وبائیں نازل ہوتی ہیں اور جو برتن کھلا ہوتا ہے اس میں یہ وبائیں گرتی ہیں۔

معلوم ہونا چاہیئے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بعض اوقات دودھ میں پانی ملا کر نوش فرمایا کرتے تھے اور وجہ اس کی یہ ہے کہ تازہ دودھ میں ایک قسم کی گرمی ہوتی ہے جو پانی ملانے سے معتدل ہوجاتا ہے اور اسی طرح بعض اوقات شہد میں ٹھنڈا پانی ملا کر پیا کرتے تھے تاکہ معتدل ہوجائے اور کبھی کھجور کو ایک یا دو رات پانی میں بھگو کر اور پھر اس کا عرق نتھار کر نوش فرماتے تھے۔

دعاؤں کا طلبگار عبداللہ

جب میں کہتا ہوں الٰہی میرا حال دیکھ جواب آتا ہے پہلے اپنا نامہ اعمال دیکھ